

2012年口腔执业医师考试辅导：怎么样吃出漂亮的牙齿 PDF  
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_8F\\_A3\\_c22\\_656198.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_656198.htm)

怎么样吃出漂亮的牙齿：限制饮食中的甜食；补充足够的营养；适当吃些含氟食物；注意口腔卫生。每一对父母都希望自己的孩子有一口健康漂亮的牙齿。牙齿除了咀嚼，帮助消化食物，促进生长发育外，还可以衬托孩子的容貌。但是，乳牙龋齿发生率在我国儿童中高达80%以上，引起的负面影响不小。医生认为，这主要与“吃”有关，简直可以说，一口健康漂亮的牙齿是“吃”出来的。首先，应限制孩子饮食中的甜食，不要养成吃零食和糖果糕点的习惯。孩子吃糖后数分钟，宜喝少许白开水或用清水漱口，以免吃糖后口腔酸度迅速增加，促进龋齿形成。同时应避免婴儿含奶头睡觉。孩子入睡后唾液分泌和吞咽动作大大减少，滞留在口腔的奶汁便为腐蚀性细菌繁殖提供了充分养料，促使龋齿形成。对那些实在无法安静下来的孩子，可在奶瓶中灌些白开水给他喝。其次补充足够的营养。让孩子吃蛋白质、钙、磷、维生素A和D等含量丰富的食物，可促使牙齿发育和坚固。相反，营养素供应不足，孩子不但出牙延迟，已长出的牙齿也很容易被细菌腐蚀，发生龋齿。孩子10个月、2岁半和5岁时，是牙齿发育的关键时刻，应注意适当多吃些牛奶、肉、鱼、豆制品、虾皮、胡萝卜、山楂、菠菜等等。第三，适当吃些含氟食物。氟元素是保持牙齿健康不可缺少的物质，它以氟化钙和氟磷灰石的开式存在于牙釉质中，具有抗酸防龋的作用。含氟的食物有莴苣、海带、海虾等，茶叶中含氟量也比较多。还可选用含氟牙膏刷牙

。第四，锻炼孩子牙齿的坚固性。可以有意给孩子吃些较为粗糙或含纤维素较多的蔬菜、水果等等。这些食物在口中咀嚼，有明显的磨擦洁净作用，既可刺激牙齿生长，还能增强牙周组织结构，从而减少和防止龋齿发生。第五，注意口腔卫生。患有龋齿的家长，不可用嘴咀嚼食物喂给孩子，以免将龋齿的细菌传播至孩子口中（即使无龋齿，也不宜如此）。孩子1岁半左右，即可教他们饮食后或睡前用温开水刷牙或漱口。2 - 3岁的孩子，20颗乳牙出齐后，应该培养刷牙习惯，注意方法正确：刷牙时上牙向下刷，下牙向上刷，将开齿前后、内外都刷到。晚上刷牙后、睡眠前不吃糖果和其它食品。婴儿可由家长用清洁沙布或棉签擦洗牙齿。一旦发现孩子乳牙有龋洞应及时治疗，越早越好。也有专家建议吃无糖食品可以减少龋齿的发生。相关推荐：[#0000ff>2012年口腔执业医师考试辅导：口腔癌预防的先兆](#) [#0000ff>2012年口腔执业医师考试辅导：口腔异味预示各类疾病](#) [#0000ff>2012年口腔执业医师考试辅导：专家纠正口腔护理三大误区](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)